

冬季育儿知识

1.冬天气候干燥，而幼儿的肌肤很娇嫩，除了多给孩子喝水、多吃水果蔬菜外，合适的护肤品也很重要。但是不要给幼儿使用成人的护肤品，家中要经常准备好儿童护肤霜。

2.外出最好戴口罩，避免着凉。夜间盖好被褥，家长或保育员应勤查看，幼儿登被褥时及时盖好，以免孩子着凉。不然，常会引起其它大病发生，如肺炎、心肌炎、大叶性肺炎、急性肾炎。

3.冬季还要保证幼儿的饮水量。水是人体新陈代谢必不可少成分。幼儿代谢旺盛，需水量大，要经常监督幼儿喝水，鼓励幼儿主动饮水，个别特异性体质的幼儿还要视情况增加饮水的次数。

4.冬季幼儿也要进行适度的运动和锻炼。锻炼可增强幼儿体质，增强自身免疫力，才能抵御病原体对机体的侵蚀。对于体质差、易感染疾病的幼儿，还可给孩子服用板兰根、大青叶、金银花等中药，以加强预防流行型感冒。

5.合理穿衣，随时增减。有的家长给幼儿穿衣过多，孩子稍有活动，汗水把内衣湿透，容易伤风感冒，对健康不利。同时应随气候变化而增减，在活动前或进入有暖气房间时应脱去外衣。